# **http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0RximAPA2sxjT4Ai28LbOmynnToT9e0I7_IxOyJhUqQLZGKmHhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw_p3qKsDWi3I-mO_VL9f5uQ8rf3yy_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0ghttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNghttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfk8Fsrw6b843bTJ0oyPUurKpxv7w7ep_ZwBaEfP05bZX6Rdqj THỰC ĐƠN TUẦN I TỪ NGÀY 03/10-07/10/2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai  3/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Bí xanh nấu tôm thịt  Mặn: Xíu mại tôm thịt, trứng sốt cà chua  SDD: Pho mai  DC-BP: Rau xào | Bánh men | Cháo gà hạt sen  Nước tắc đường phèn |
| Thứ ba  04/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Mồng tơi nấu tôm tươi thịt heo  Mặn: Ngan hầm ngũ sắc  Xào: Mướp nấm bào ngư xào thịt heo  SDD: Ván Sữa  DC-BP: Củ quả luộc | Dưa hấu | Mì trứng nấu bò cà rốt  Yaourt |
| Thứ tư  05/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Rau đay mướp nấu cua đồng  Mặn: Trứng hấp tôm, nấm sốt nước tương  SDD: Sữa Nuti  DC-BP: Củ quả luộc | Nho Móng Tay | Mì Quảng ếch  Nước chanh dây |
| Thứ năm  6/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Bắp cải cà chua nấu thịt bằm  Mặn: Bò bằm sốt đậu hũ  Xào: Đậu cô ve xào thịt bò  SDD: Pho mai  DC-BP: Bí đỏ luộc | Yaourt | Nui nấu tôm thịt cà chua  Nước tắc đường phèn |
| Thứ sáu  7/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Tần ô cá that lát  Mặn: Cá Thu kho cà tím  SDD: Sữa Nuti  DC-BP: Rau xào | Chuối cau | Bún riêu cua đồng  Nước chanh |

# **http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0RximAPA2sxjT4Ai28LbOmynnToT9e0I7_IxOyJhUqQLZGKmHhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw_p3qKsDWi3I-mO_VL9f5uQ8rf3yy_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0ghttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNghttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfk8Fsrw6b843bTJ0oyPUurKpxv7w7ep_ZwBaEfP05bZX6Rdqj THỰC ĐƠN TUẦN II TỪ NGÀY 10-14/10/2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai  10/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Bó xôi nấu gà nấm bào ngư  Mặn: Thịt heo nấu củ quả dầu gấc  SDD: Pho mai  DC-BP: Rau xào | Rau câu sữa dừa | Phở bò rau sà lách  Yakult |
| Thứ ba  11/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Cải thìa nấu tôm thịt  Mặn: Cá thu chiên sốt cà chua  Xào: Bí đỏ xào tôm thịt  SDD: Ván Sữa  DC-BP: Củ quả luộc | Dưa hấu | Hủ tíu bò kho giá đậu  Nước chanh |
| Thứ tư  12/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Cải thảo nấu tôm thịt  Mặn: Thịt heo kho trứng cút sốt cà chua  SDD: Sữa Nuti  DC-BP: Củ quả luộc | Thanh long | Cháo lươn khoai môn  Yaourt |
| Thứ năm  13/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịt  Mặn: Gà nấu nấm rơm đậu tipo  SDD: Pho mai  DC-BP: Bí đỏ luộc | Bánh flan | Nui nấu tôm thịt cà chua  Nước tắc đường phèn |
| Thứ sáu  14/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Khoai mỡ nấu tôm khô  Mặn: Bò xào rau củ  Xào: Bí xanh xào tôm thịt  SDD: Sữa Nuti  DC-BP: Rau xào | Sapoche | Bún nấu tôm thịt cà chua  Nước tắc |

# **http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0RximAPA2sxjT4Ai28LbOmynnToT9e0I7_IxOyJhUqQLZGKmHhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw_p3qKsDWi3I-mO_VL9f5uQ8rf3yy_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0ghttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNghttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfk8Fsrw6b843bTJ0oyPUurKpxv7w7ep_ZwBaEfP05bZX6Rdqj THỰC ĐƠN TUẦN III TỪ NGÀY 17-21/10/2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai  17/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Bầu nấu tôm thịt  Mặn: Thịt heo sốt nấm, đậu tipo, cà chua  Xào: Cải thìa xào tôm thịt  SDD: Pho mai  DC-BP: Rau xào | Bánh xốp | - Phở bò giá rau thơm  - Nước chanh dây |
| Thứ ba  18/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Rau đay nấu tôm khô  Mặn: Cá điêu hồng chiên sốt cà chua, thơm  Xào: Bí đỏ xào tôm thịt  SDD: Ván sữa  DC-BP: Bí đỏ luộc | Thanh long | * Cháo thịt khoai tây cà rốt * Yaourt |
| Thứ tư  19/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Cải ngọt nấu thịt  Mặn:Trứng gà tôm thịt cà rốt cốm xanh đúc  Xào: Đậu cô ve xào cà rốt thịt bò  SDD: Sữa Nuti  DC-BP: Bí xanh luộc | Táo bom | * Nui nấu tôm susu thịt bằm * Nước chanh |
| Thứ năm  20/10/2022 | Sữa Dairysure | Canh: Mây hồng tứ sắc  Mặn: Chả thịt kho  Xào: Cải bắp xào cà rốt thịt bằm  SDD: Yaourt  DC-BP: Rau xào | Yakult | * Hủ tíu bò viên giá đậu * Nước tắc mật ong |
| Thứ sáu  21/10/2022 | Sữa Dairysure | Canh: Cải thảo nấu tôm thịt  Mặn: Thịt bò xào ngũ sắc  Xào: Bí xanh xào tôm thịt  SDD: Sữa Nuti  DC-BP: Cà chua trộn | Dưa hấu | * Bún mọc * Nước tắc củ dền |

# **http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0RximAPA2sxjT4Ai28LbOmynnToT9e0I7_IxOyJhUqQLZGKmHhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw_p3qKsDWi3I-mO_VL9f5uQ8rf3yy_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0ghttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNghttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfk8Fsrw6b843bTJ0oyPUurKpxv7w7ep_ZwBaEfP05bZX6Rdqj THỰC ĐƠN TUẦN IV TỪ** NGÀY 24-28/10/2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai  24/10/2022 | Uống sữa Dairysure | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịt  Mặn: Trứng thịt cuộn củ quả  Xào: Đậu côve cà rốt xào thịt bằm  DC-BP: Bí xanh luộc  SDD: Váng sữa | Bánh ngọt | * Bún thịt cà chua rau sà lách * Nước chanh dây |
| Thứ ba  25/10/2022 | Uống sữa Dairysure | Canh: Su su nấu thịt bằm  Mặn: Gà khìa nước dừa  DC-BP: Cà rôt luộc  SDD: Pho mai | Chuối cau | * Xôi gấc * Yakult |
| Thứ tư  26/10/2022 | Uống sữa Dairysure | Canh: Rau mồng tơi nấu tôm thịt  Mặn: Mực tôm, thịt heo xào chua ngọt  Xào: Bầu xào trứng gà  DC-BP: Canh rau  SDD: Sữa Nuti | Dưa hấu | * Hủ tíu bò kho * Nước chanh dây |
| Thứ năm  27/10/2022 | Uống sữa Dairysure | Canh: Cải thìa nấu tôm thịt  Mặn: Cá diêu hồng kho thơm cà chua  Xào: Mướp giá xào thịt bằm  DC-BP: Rau xào  SDD: Pho mai | Pudding dừa | * Cháo lươn khoai môn * Nước tắc củ dền |
| Thứ sáu  28/10/2022 | Uống sữa Dairysure | Canh: Bí đỏ nấu tôm thịt  Mặn: Chả cá hấp thịt heo rim dầu mè  Xào: Cải thảo xào tôm tươi  DC-BP: Bầu luộc  SDD: Ván sữa | Thanh long | * Bánh canh nấu tôm thịt bò củ quả * Nước chanh dây |